

10 Fragen-Test

„Bin ich alkoholgefährdet?“

Ein Standardgetränk ist 1 kleines Bier (1 Seidel bzw. 1 Dose Bier) oder 1/8 Wein oder 1 einfacher Schnaps. Zählen Sie bitte die Punkte unter der Antwort, die Sie gewählt haben, zusammen und vergleichen Sie diese mit den angegebenen Auswertungsergebnissen.

1.) Wie oft trinken Sie alkoholhaltige Getränke?

| | | | | |
|----------|-----------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|
| nie | 1 mal im Monat oder weniger | 2 - 4 mal im Monat | 2 - 3 mal in der Woche | 4 mal oder öfters die Woche |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2.) Wie viele Standardgetränke konsumieren Sie an einem typischen Tag, an dem Sie trinken?

| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|--------------|
| 1 oder 2 | 3 oder 4 | 5 oder 6 | 7 oder 8 | 10 oder mehr |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3.) Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Standardgetränke bei einer derartigen Gelegenheit?

| | | | | |
|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| nie | weniger als 1 mal im Monat | 1 mal im monatlich | 1 mal im wöchentlich | täglich oder fast täglich |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4.) Wie oft im letzten Jahr haben Sie festgestellt, dass Sie nicht zu trinken aufhören können, wenn Sie einmal angefangen haben?

| | | | | |
|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| nie | weniger als 1 mal im Monat | 1 mal im monatlich | 1 mal im wöchentlich | täglich oder fast täglich |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5.) Wie oft während des letzten Jahres waren Sie nicht in der Lage, Ihre Aufgaben zu erfüllen, weil Sie getrunken haben?

| | | | | |
|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| nie | weniger als 1 mal im Monat | 1 mal im monatlich | 1 mal im wöchentlich | täglich oder fast täglich |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

6.) Wie oft im letzten Jahr benötigten Sie morgens ein alkoholisches Getränk, um nach einem „alkoholhaltigen“ Abend wieder auf die Beine zu kommen?

| | | | | |
|----------|-------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| nie | weniger als 1 mal | 1 mal im monatlich | 1 mal im wöchentlich | täglich oder fast täglich |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

7.) Wie oft im letzten Jahr hat es Ihnen leid getan oder haben Sie sich schuldig gefühlt, nachdem Sie Alkohol getrunken haben?

| | | | | |
|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| nie | weniger als 1 mal im Monat | 1 mal im monatlich | 1 mal im wöchentlich | täglich oder fast täglich |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8.) Wie oft im letzten Jahr konnten Sie sich an Ereignisse des Vortages nicht erinnern, weil Sie Alkohol getrunken haben?

| | | | | |
|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| nie | weniger als 1 mal im Monat | 1 mal im monatlich | 1 mal im wöchentlich | täglich oder fast täglich |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

9.) Sind Sie oder eine andere Person infolge Ihres Trinkens verletzt worden?

| | | |
|----------|--------------------------------|--------------------------------|
| nein | ja, aber nicht im letzten Jahr | ja, während des letzten Jahres |
| 0 | 2 | 4 |

10.) Hat sich ein Verwandter oder Freund, ein Arzt oder eine andere medizinisch geschulte Person über Ihre Trinkgewohnheiten beunruhigt gezeigt oder Ihnen empfohlen, sich einzuschränken?

| | | |
|----------|--------------------------------|--------------------------------|
| nein | ja, aber nicht im letzten Jahr | ja, während des letzten Jahres |
| 0 | 2 | 4 |

Summieren Sie jetzt bitte die Punkte über alle Fragen, und gehen Sie erst dann zur Auswertung.

„Bin ich alkoholgefährdet?“

Auswertung zu den 10 Testfragen

...0 bis 4 Punkte: Ihr Trinkverhalten ist nach diesem Ergebnis nicht problematisch. Das Risiko, abhängig von Alkohol zu werden, ist für Sie zu diesem Zeitpunkt gering, da Ihr Konsum verantwortungsvoll zu sein scheint. Achten Sie auch in Zukunft auf Ihren Alkoholkonsum, dann spricht nichts gegen ein gelegentliches Glas Bier oder Wein.

...mehr als 5 Punkte: Ihr Alkoholkonsum hat ein Ausmaß erreicht, das bereits gesundheitsschädlich sein könnte.

...mehr als 8 Punkte: Ihr Alkoholkonsum hat ein Ausmaß erreicht, das schädlich für Ihre Gesundheit ist. Sie sind stark gefährdet, alkoholabhängig zu werden und könnten bereits unter den Folgeerscheinungen des Alkoholmissbrauchs leiden.

In Fällen mit **5 bis 40 Punkten** besprechen Sie bitte Ihre Trinkgewohnheiten und die einzelnen Testantworten mit einem Arzt/einer Ärztin oder einem Psychologen / einer Psychologin Ihres Vertrauens in einer Beratungsstelle.

© herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Unentgeltliche Kopie und Weitergabe gestattet. Bitte beachten Sie das Urheberrecht, und zitieren Sie die Quelle.

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informationen
finden Sie bei der Internet-Plattform:

w w w . A L K - I N F O . c o m